

Техніка дистанціювання від думок

Часом, коли негативні думки "крутяться" в нашій голові і заповнюють весь простір свідомості, ми не помічаємо, як загрузаємо в цьому непродуктивному процесі, гаємо час, втрачаємо контакт з чимось дійсно важливим тут і зараз. Спробуйте помітити цей процес і відсторонити так звану румінацію - виконати техніку **дистанціювання**.

Крок 1

Візьміть аркуш паперу та напишіть на ньому одну з таких гнітючих думок. Подивіться на написане, піднесіть аркуш дуже близько до обличчя: тепер ви не можете бачити нічого крім написаного. Відчуйте, як ви перебуваєте ніби в пастці цієї думки - вона заповнює всю вашу свідомість, але це абсолютно непродуктивно. Зауважте, що саме так "працюють" ці думки.

Крок 2

Повільно відводьте аркуш від обличчя на витягнуту руку, озирайтесь поглядом довкола, помічайте багато інших речей, оточуючих вас - тепер ця думка все ще добре видима вам, але вона лише одна з багатьох речей, про які ви вільні думати або ні. Затримайтеся в цьому положенні, зауважте зміни в тілі, в свідомості.

Крок 3

А тоді перегорніть аркуш написаним донизу і покладіть збоку від себе. Відведіть від нього погляд чи розверніться спиною. Уважно роздивіться світ довкола - на що ви могли б скерувати свої мисленнєві або фізичні зусилля з більшою користю зараз? Сфокусуйте увагу на реальному факті, який варто обміркувати чи обговорити з кимось, або на реальній справі, яку зараз варто було б зробити. Дійте!

Очевидно, що таке дистанціювання не вирішує проблем і навіть не гарантує, що думка не повернеться. Але за певний час, поки вдалося її відігнати, ви зможете відволіктися, мобілізуватися і побачити кращі альтернативи.